



# 1月 レッスン予定表



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
11:00~		休館日	休館日	休館日	ストレッチポール	チェア運動
15:00~	ストレッチポール				体幹トレーニング ※13:00~開催	
19:00~	ストレッチポール					
	7	8	9	10	11	12
11:00~	体幹トレーニング	ストレッチポール	リズム体操	体ほぐし体操	ステップ運動	バランスボール
15:00~	体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング	バランスボール
19:00~	体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング	※13:00~開催
	14	15	16	17	18	19
11:00~	休館日	体幹トレーニング	リズム体操	バランスボール	体ほぐし体操	※体力測定会
15:00~		体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	
19:00~		体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	
	21	22	23	24	25	26
11:00~	バランスボール	チェア運動	体幹トレーニング	ストレッチポール	リズム体操	体ほぐし体操
15:00~	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操
19:00~	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング	ストレッチポール	バランスボール	※13:00~開催
	28	29	30	31	※1/19(土)のレッスンは実施いたしません。ご了承ください。	
11:00~	ストレッチポール	バランスボール	ステップ運動	体幹トレーニング		
15:00~	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング		
19:00~	ストレッチポール	バランスボール	体ほぐし体操	体幹トレーニング		